



HILFSWERK

VITALTAG in Schärding



Programm 18.00 – ca. 20.00 Uhr

Expertenvorträge

Speed Dating „Mein Teller und ich“

Mag. Gudrun **Bertignoll**, Ernährungsberatung

Gesünder Essen in 30 Minuten? – Ist das möglich?

Kann es mir gelingen, , ihr Ess,- bzw. Einkaufsverhalten in 30 Minuten langfristig zu ändern bzw. zu verbessern? Ich werde versuchen, diese 30 Minuten optimal zu nutzen, sodass Sie im Alltag „locker und leicht“ einiges für Ihre Gesundheit tun können. Ich bin davon überzeugt, dass wir täglich mit Messer und Gabel unser Wohlbefinden in der Hand haben. Lassen Sie sich auf das Experiment ein. Ich freue mich auf Sie!

„Bewegung und Unfallvorbeugung in der kühleren Hälfte des Jahres“

Mag. Harald **Jansenberger**, Institut für sportwissenschaftliche Beratung und Kinesiologie

Es wird früher dunkel, das Laub liegt auf den Wegen. Vielleicht regnet es und später kommt noch Frost dazu ... Es gibt viele Gründe im Herbst und im Winter nicht hinaus zu gehen. Doch auch in der kühleren Jahreszeit ist Bewegung für unseren Körper wichtig und gesund. Im Rahmen des Vortrags mit praktischem Teil erfahren Sie Rahmenbedingungen und Empfehlungen für Bewegung im Freien. Zusätzlich erlernen Sie aktive vorbeugende Maßnahmen gegen das Ausrutschen, die auch noch hervorragend funktionieren.

Programmänderung vorbehalten.



Mittwoch, 24. Oktober 2018, Einlass 17.30 Uhr

Kirchenwirt Rainbach, Rainbach im Innkreis 9, 4791 Rainbach

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Um Anmeldung wird gebeten!

Telefon: 07712 / 35674 oder schaerding@ooe.hilfswerk.at

Mit freundlicher Unterstützung

